



**2023—2024 оқу жылына арналған консультациялық
пункт жұмысының жоспары**

Консультация тақырыбы	Өткізу уақыты	Мамандар
«Балабақшаға баратын бала нені білу керек?»	Қыркүйек	Психолог
«Кішкентай баламен қалай ойнау керек және қарым-қатынас.»	Қазан	Тәрбиеші Касымғалиева М
«Мектеп жасына дейінгі балалардың өміріндегі ертегінің ролі.»	Қараша	Психолог
«Тамақтану-салауатты өмір салтының негізі.»	Желтоқсан	Мед бике
«Басқалардан ойыншықты алып қоймауға, бөлісуге, өзін ренжітпеуге қалай үйрету керек?»	Қаңтар	Тәрбиеші Абдрахманова М.
«Үйдегі ойын.»	Ақпан	Тәрбиеші Агадиева К.
«Кішкентай көмекшілер» /ерте жастағы балаларды ұсақ моторикаға дамыту	Наурыз	Тәрбиеші Едигина А.
«Біздің досымыз-дәрумендер»	Сәуір	Мед бике
«Баланы алдын-ала баратын балабақшасымен таныстыру»	Жыл бойы	Әдіскер
Ата-аналарға сауалнама: "Балаңызды жақсы білесіз бе?"	Мамыр	Психолог

Ата-аналарға арналған консультативтік пунктін мақсаты:

Отбасылық және қоғамдық тәрбиелеудің біртұтастығы мен сабақтастығын қамтамасыз ету, ата-аналарға (заңды өкілдеріне) психологиялық-педагогикалық көмек көрсету, оған мұқтаж балалардың тұлғалық жан жақты дамуына қолдау көрсету.

Ата-аналарға арналған консультативтік пунктін міндеттері:

- Мектепке дейінгі жас шамасындағы балаларды дамытуға жағдайларды қамтамасыз етуде ата-аналарға жан жақты көмек көрсету;
- мектеп жасына дейінгі балаларды үйде тәрбиелеп отырған отбасыларға әдістемелік, диагностикалық және консультациялық көмек көрсету;
- мектепке дейінгі жалпы білім бағдарламасын іске асыратын «Жұлдыз-ай» Тамды бөбекжай-балабақшасы, ата-аналарға (немесе оларды алмастыратын адамдарға) және балаларды тәрбиелеуді қолдау мен дамытуға мүдделі басқа да ұйымдар арасындағы өзара іс-қимылды қамтамасыз ету;
- мектепке дейінгі ұйымға қатыспайтын мектепке дейінгі жас шамасындағы балалардың тәни, психикалық және әлеуметтік дамуындағы әртүрлі ауытқуларының кешенді профилактикасын жүргізу.

Тақырыбы: «Балабақшаға баратын бала не білу керек?»

Орындаған Аскарова А.Р.

2023-2024 оқу жыл

Балабақшаға баратын бала не білу керек?

Балабақшаға баратын баланың өзіне-өзі қызмет ету дағдылары дамуға тиісті: киіну, ас ішу, дәретханаға бару, қол-бетін жуу, сүлгімен сүртіну. Әрине, тәрбиешілер түйме-бауларымен айналасуға көмектеседі, бірақ, олар бар топтағы тәрбиеленушілердің әрқайсысын шешіндіріп-киіндіріп және қасықтан ас беруге барынша көмектеседі.

Екі жастағы баланы дербестілікке үйрету ең ыңғайлы жас. Кішкентай адамның психикалық даму заңымен табиғаттың өзі де сіздің жағыңызда. Екі жастағы баланың ата-анасы дербестілікке ұмтылған балаға бөгет жасамауға тиісті. Бұл өте маңызды сәт! Үш жастағы бала дербестілік дағдылырын меңгереді: ішу-жеу, тіс тазалау мен жуыну, киіну-шешіну, уақытында дәретке бару. Ойыншықтарын жинау, орнына қою, үстелді сұрту, киімді ретімен жинау дағдыларын меңгереді.

Сіз осыған сенбейсіз бе? Сеніңіз: баланың осындай жетістіктерге жету үшін, сізден керегі – бөгет жасаманыз! Қолынан қақпаңыз, жұлқыламаңыз, әр қадамын қадағаламаңыз, баланың орнына ісін орындамаңыз, өйткені «ол кішкентай, ештеңе қолынан келмейді!» – деп айтпаңыз.

Сәбидің дербестілік киінгені ананың жүйке жүйесін қозғайды, әсіресе ол өзі темпераментті бойынша ашушаң немесе сангвиник болса. Бір сөзбен айтқанда – өз-өзіне ұстамды болу, шыдамды, баламен қарым- қатынасы сезбелі болу тиісті, импульсті емес.

Өз жұмыстарыңызды жоспарлағанда, алдын-ала күн тәртібінің бір-біржарым сағатыңызды баланың «дербестілігіне» сақтаңыз. Балаңыздың күші келетін іс-әрекетті оның орнына орындамаңыз. Таныс емес дағдыны дербесті орындауға мүмкіндік беріңіз, тек қана, балаға көмек қажеттігін көріп тұрсаңыз, «әкел, мен істейін!» – демей, «қарашы, бұл осылай істеледі!» – деп, үйретіңіз. Екіншіде, баланың күші келмейтін тапсырмаларды бермеңіз, сәби амалым жоқ деп сезбесін, қайта көбірек жетістіктерге жете берсін.

Баланы киініге қалай үйрету керек?

Келесі кеңестерге назар аударыңыздар:

- «Тек қана өзің киін!» – деп, айта көрмеңіз. Бірақ «Өзім киінемін!» – десе, бөгет жасаманыз.

- Өз уақытыңызды баланың киінуге үйрену мезгілімен жоспарлаңыз. Таңертең жарты сағат ерте тұрғаныңыз жөн болады, өйткені жаңа дағдыға үйренуге бөгет жасаманыз.

- Егер бала өзінен-өзі киінгісі келмесе, кішкене көмектесіңіз. Мысалы: нәскиді кигізгенде, толық кигізбеңіз. «өзің жоғары тарт!» – деп, ұсыныс беріңіз.

- Тек қана жеңіл шешінетін киімді «Шеш!» -деп, балаға айтыңыз. Киіну-шешіну дағдысына бала бертіндеп үйренеді, балаға кішкентай «сабақтарды» өжетті ұсыну дұрыс болады: «қолыңды жеңге өзің кіргіз» т.б.

Баламен сайыс та ұйымдастыруға болады: кім нәскиді тез киінеді, кім шалбарды тез шкафқа іледі, т.б.



«Жұлдыз-ай» Тамды бөбекжай-балабақшасы

Тақырыбы: «Кішкентай баламен қалай ойнау керек
және қарым -қатынас»

Орындаған: Касымғалиева.М.О

2023-2024 оқу жылы

Тақырыбы: «Кішкентай баламен қалай ойнау керек және қарым -қатынас»

Мақсаты:

Жеке тұлғаның адамгершілік құндылықтарын бойларына сіңіріп, рухани жан дүниесін байыта, білім бере отырып ойын арқылы дамыту.

Балалардың оқыту мен тәрбиелеудің жұмыс ойын арқылы жүйесін құру; бала тәрбиесіндегі ата- аналармен педагогтардың бірлескен іс - әрекеттерінің нәтижелі жолдарын қолдану.

Міндеттері:

- Ойын бірлестіктерін құру, жалғыз және топтасып ойнау дағдыларын қалыптастыру;
 - Әр түрлі ойындарға қызығушылығын арттыру. Өз қалауы бойынша ойындар құру, таңдау іскерліктерін қалыптастырып, ойын барысындағы сергектігі мен қызығушылығын жетілдіру;
 - Ойындарды жүргізу түрлерін үйрету: ойыншықтармен қысқа сюжеттер құру, ойынға қажет заттарды таңдау, дидактикалық ойындар мен қозғалыс ойындарын ережелерін сақтап ойнау;
 - Үлкендердің көмегімен ойыншықтар мен заттарды өз орындарына орналастыру;
 - Ойыншықтарды санына, көлеміне, мөлшеріне қарай ажырату, заттардың аттарын дұрыс атау, ойнау барысында олардың ерекшеліктері мен қасиеттері туралы білімдерін тиянақтау;
 - Басқа балалармен қатар отырып, бірлесіп ойнату арқылы бір-бірімен жылы қарым-қатынас орнату, бір-біріне кедергі жасамау, таласпай, бір топтамға келу, ойыншықпен кезектесіп ойнау сияқты тәртіптерді орындау арқылы үлкенмен де, құрдасымен де жақсы байланыс жасау дағдыларына үйрету;
 - Тәрбиеші ұйымдастырған топтық ойындарға қатыстыру.
- Ойынпроцесінде жолдастарына тілектестік қарым –қатынасын, олармен санасу білуді, қиын жағдайларда көмекке келуді, ойын материалын қолдануда келісім жасауды, дауларды әділ шеше білуді үйрету;
- Бірлескен ойында өзін - өзі ұстау ережелері мен нормаларын орындауға үйрету;
 - Ойындар мен ойын материалдарына қамқорлықпен қарауға, өз бетімен оларды ретке келтіруге тәрбиелеу.

Ойын – мектеп жасына дейінгі кезеңде басталып, адаммен өмір бойы ілесіп жүретін ерекше қызмет түрі.

Қазақ халқында «баланы ойын өсіреді» деген даналық сөз бар.

Бала ойнап жүріп ойланады, жүйкесі тынығады, көңілі өсіп, ойы сергиді, денесі шымырланады. Ойын арқылы тұрмыс-салт, әдет-ғұрып, ұлттық ерекшелік, дәстүр жайлы танымы, түйсігі қалыптасады.

Ойын – баланың жан серігі. Қай бала болмасын ойнап өседі. Ойын сырттай қарағанда қиындығы жоқ, оңай көрінуі мүмкін. Ал іс жүзінде бала үшін ойынға қатысты басқалармен тіл табысып, өзінің ойлаған ойын іске асыру оңай емес. Ойынға зер салып, ой жүгіртіп қарар болсақ, сол ойындардан үлкен де мәнді-мағыналы істер туындап орбитінің байқаймыз. Өйткені, ең алдымен не нәрсенің болсын жол бастар қайнар көзі болатыны белгілі. Сондықтан да ойын – бала

бойындағы қандай да болмасын бір өнердің бастауы деп білеміз. Өйткені, болашақ ел қорғаушы батыр, жауынгер, халық қайраткерлерінің нышаны ойын үстінде көрінеді. Сол ойын арқылы шынығып, өзінің бойындағы табиғи дарының шыңдай түседі.

Жазушы Е.А. Аркин өз сөзінде былай деген екен: «Балаға қуаныш сыйлай отырып, оқыта тәрбиелеуге міндеттіміз».

Ойын - бала үшін оқу да, еңбекте. Ойын - айналадағы дүниені танудың тәсілі.

Ойынбалаларға өмірде кездескен қиыншылықтарды жеңу жолын үйретіп қана қоймай, ұйымдастырушылық қабілетін қалыптастырады.

В. Сухомлинский: “Ойынсыз ақыл - ойдың қалыптасуы да жоқ және болуы да мүмкін емес, ойын дүниеге қарай ашылған үлкен жарық терезе іспетті, олар қылы баланың рухани сезімі жасампаз өмірмен ұштасып, өзін қоршаған дүниені туралы түсінік алады. Ойын дегеніміз – ұшқын білімге құмарлық пен еліктеудің маздап жаңарты” деген ой айтады.

Ойын екі түрлі ақыттық бағытты қамтиды: қазіргі және болашақ. Бір жағынан бала бірден, осы мезетте қуанышқа бөленеді; екінші жағынан ойын әрқашан болашаққа бағытталған, өйткені ойын барысында тұлғаның келешек өміріне ықпал ететін сапалық қасиеттері мен іскерлік дағдылары қалыптасады.

Ойында ең алғаш баланың дүниеге әсер етуді қажетсінуі қалыптасады және көрінеді, ойынның негізгі, жалпы мәні де осында.

Конструкторлар

Құрастырудың барлық түрлері — текшелерден бастап «легоға» дейін баланың терең дамуына ықпал етеді. Ол оның ұсақ моторикасын, қиялын және жалпы ой-өрісін дамытады.

Доптар

Доптардың бірнешеуі болған жөн. Олардың түрлі өлшемде және фактурада болғаны жақсы. Бір жағынан, доп бала үшін қауіпсіз, ал екінші жағынан — ол ойынға арналған шексіз мүмкіндік. Бала миы үшін доп өте тиімді, себебі ол жалпы және ұсақ моториканы, кеңістік координациясын, көру және жанасу түйсігін дамытады.

Ойын арқылы баланы дамыту. Баланың ұсақ моторикасын дамыту
Ойын барысында есту, көру, сезіну, қабылдау сияқты үрдістері дамып, балалар музыкалық ойыншықтар мен әр түрлі саздық аспаптардың дыбыс шығару ерекшелігін ажыратуға, заттарды пішініне, түсіне, көлеміне қарай іріктеуге, әр түрлі қимылдарды орындауға үйренеді.



«Жұлдыз-ай» Тамды бөбекжай-балабақнасы

Тақырыбы: «Мектеп жасына дейінгі
балалардың өміріндегі
ертегінің рөлі.»

Орындаған Аскарова А.Р.

2023-2024 оқу жыл

«Мектеп жасына дейінгі балалардың өміріндегі ертегінің ролі.»

Балалардың дамуындағы балалар ертегілерінің ролі көп қырлы. Қиялды дамытудан бастап дұрыс сөйлеуді дамытуға дейін. Ертегі-бала тәрбиесіндегі ажырамаас элемент. Ол қол жетімді тілде Балаларға өмір үйретеді, жақсылық пен жамандық туралы айтады. Өйткені, ертегі тек көңіл көтеріп қана қоймайды, сонымен қатар оны кедергісіз тәрбиелейді. Ол әмбебап мұғалім. Ересектер сөйлегеннен гөрі балалар ертегіні оңай түсінеді. Сондықтан, егер ересектер балаға бір нәрсені түсіндіруге, оны қолдауға көмектескісі келсе, сіз балалық шақтың тілін – ертегіні есте сақтауыңыз керек. Ертегілерді оқу және айту арқылы біз баланың ішкі әлемін дамытамыз. Кішкентай кезінен ертегілерді оқыған балалар тез сөйлей бастайды. Ертегі мінез-құлық пен қарым-қатынас негіздерін қалыптастыруға көмектеседі. Балалар ертегілерінің ролі баланың қиялы мен қиялын, сондай-ақ оның шығармашылық әлеуетін дамыту. Балалар ертегілерден көптеген білім алады: уақыт пен кеңістік туралы, адамның табиғатпен, объективті әлеммен байланысы туралы алғашқы идеялар, ертегілер балаға жақсылық пен жамандықты көруге мүмкіндік береді. Бірақ біз ауызша сөйлеуді дамытудағы ертегілердің рөліне ерекше назар аударамыз.

Балалардың сөйлеуін дамыту көбінесе тілді қолдану қажеттілігіне байланысты. Көптеген балаларда үйлесімді сөйлеу нашар дамыған, олар өміріндегі оқиғалар туралы әрең айтады, әдеби шығарманы қайталай алмайды.

Сонымен, ертегі-сөйлеуді дамытудағы үлкен дидактикалық мүмкіндіктерді жасыратын тиімді және жарқын құралдардың бірі. Әрине, ертегілердің мәтіндері сөздік қорын кеңейтеді, диалогты дұрыс құруға көмектеседі, біртұтас сөйлеудің дамуына әсер етеді, бірақ барлық осы міндеттерден басқа, балалардың сөйлеуін эмоционалды, бейнелі, әдемі ету де маңызды.

Балалардың көпшілігі ертегілерді өз бетінше айта алады, тіпті өздерінің ертегілерін ойлап табуға тырысады.

Ата-аналар ертегіге көбірек көңіл бөлуі керек. Ересек адам балаға ертегі оқығанда немесе онымен бірге жазғанда, екі әлемді біріктірудің маңызды сәті болады: ересектер әлемі және Балалар әлемі, сиқырлы ертегі кеңістігінде.

Ертегі-бұл отбасылық қарым-қатынас пен баланың дамуының керемет құралы.

Бұл сенімді қарым-қатынас орнатуға, баланың сөйлеуі мен қиялын дамытуға, қоршаған әлеммен таныстыруға және қарым-қатынас жасауға үйретуге көмектеседі.

Бірақ ең бастысы-ертегі ересек адамды да өзгертеді, өйткені оның қиялы мен сөйлеуі де дамиды! Сонымен қатар, ол әлемге мүлдем басқа көздермен қарап, балалық шағын еске түсіре бастайды.

Ертегілерді оқу үшін бала тыныш және жақсы көңіл-күйде болатын "дұрыс" уақытты таңдау маңызды. Мұны ұйықтар алдында, ертегіні талқылауға уақыт болған кезде жасауға болады. Сізге қуанышпен оқып, алаңдамау керек, бұл көп пайда мен жағымды эмоциялар әкеледі. Ертегілер балалардың білімін

кеңейтеді. Ересектердегі жақсылық пен жамандықты қабылдау формасы бейнелі емес. Балалар ақпаратты осы формада қабылдай алмайды, оларға бейнелеу, ойын қажет.

Балаларды тәрбиелеудегі балалар ертегілерінің ролін байқауға болмайды. Бала бейнелерді ұсына отырып, кейіпкерлердің ішкі әлемін түсінуге, оларға жанашырлық танытуға және жақсылық күштеріне сенуге үйренеді. Балалар ертегілерінің ролі тек жағымды ойын-сауықпен ғана шектелмейді.

Ертегілерді баланың мазасыздығын жеңілдету әдісі ретінде қарастыруға болады. Ертегілердің көмегімен сіз дамып келе жатқан тұлғаның жағымсыз жақтарын жеңуге көмектесе аласыз. Балаға ертегі таңдағанда, сіздің балаңыздың эмоционалды дамуының ерекшеліктерін ескеру қажет.

Балалар ертегілері баланың сөздік қорын кеңейтеді, диалогты дұрыс құруға көмектеседі, үйлесімді логикалық сөйлеуді дамытады. Баланың сөйлеуін эмоционалды, әдемі, бейнелі ету бірдей маңызды. Сұрақ қою қабілеті қалыптасады.

Сондай-ақ, білім беруде ауызша сөйлеу негіздерін интуитивті қалыптастырудан басқа, арнайы оқыту қажет. Сөздердің, сөйлемдердің, сөз тіркестерінің құрылысына үлкен мән беру керек. Балалардың сөйлеу және ақыл-ой әрекеттері арасындағы байланыс өте маңызды. Ертегі әлі де қарым-қатынасқа ықпал етуі керек.

Балаларды ертегілермен тәрбиелеу міндеті өте күрделі. Балаңыздың ерекшеліктеріне байланысты бірқатар тармақтарды ескеру қажет.

Ертегілерде ғасырлар бойы қалыптасқан халық даналығы бар. Ертегілер көбінесе жан түршігерлік реализм үшін айыпталады. Ересек адам көрген қатыгез әрекеттерді бала бейнелі түрде қабылдайды. Егер бала теледидардан зорлық-зомбылық көріністерін бірнеше рет көрген болса, онда ол оны ертегілерде бейнелі түрде қабылдай алмайды.

Балаға жамандықтың өлуі керек екенін түсіндіру керек. Ертегілерде жақсылық әрқашан жеңеді-бұл ертегілерде балаларды тәрбиелеуде өте маңызды. Сонда оған өмірдегі қиындықтарды жеңу оңайырақ болады. Өмір өз түзетулерін жасайды, бірақ подсознание ештеңе жоғалтпайды.

Сіздің ертегіге деген көзқарасыңыз да маңызды. Егер сіз де бұл басқа, ертегі әлемі деп ойласаңыз, онда оны қызықты етіп айтыңыз. Сол ертегіні балаға бірнеше рет оқуға болады, бұл оның мағынасын түсінуге көмектеседі. Ол ертегінің мәнін түсінгенде, оны қызықтырмайды. Әркім ертегіден өзіне түсінікті және жақын нәрсені таба алады. Ертегі арқылы сіз балаға оқуға деген сүйіспеншілікті оята аласыз. Ертегі отбасында бала тәрбиесінде толық қолданылуы керек. Ертегі арқылы балаға "жақсы" және "жаман" деген не екенін түсіну оңайырақ. Бала өзін позитивті ертегі кейіпкері ретінде көрсетеді. Ертегі-баланың толыққанды дамуы үшін қол жетімді құралдардың бірі.

Балаларды тәрбиелеудегі балалар ертегілерінің ролін төмендетудің қажеті жоқ. Егер сіз балалардың жас ерекшеліктері бар ертегілерді дұрыс таңдасаңыз, сіз баланың эмоционалды жағдайына оң әсер ете аласыз. Оның мінез-құлқын түзету және жақсарту. Ертегілер балаларды тәрбиелеу жоспарына жеке тұлғаны тәрбиелеу құралы ретінде енуі керек. Ертегілердің

мақсаты балада эмоциялардың табиғатынан деректерді дамыту болуы керек. Мұндай кітаптардың әрекеті балалардың ақыл-ойына емес, сезімдерін дамытуға бағытталуы керек. Егер сіз баланың сүйікті және сүйікті кейіпкерлеріне назар аударсаңыз, баланың мүмкін болатын психологиялық мәселелерін уақытында анықтап, түзете аласыз. Баланың қиялын дамудың оң және теріс бағытына бағыттау оңай. Қарапайым сюжеті бар ертегілерден бастаған дұрыс. Ертегідегі тәрбие өзіне және өз күшіне деген сенімділікті арттыруға ықпал етуі керек.

Мүмкін, ересек пен баланы біріктірудің, оларға бір - бірін түсінуге мүмкіндік берудің ең тиімді әдістерінің бірі-ертегі. Бұл біздің мәдениетіміз бен халқымыздың дәстүрлерінің рухани тәжірибесін жандандыруға көмектеседі, жақсылық пен әділдікке үйретеді.



«Жұлдыз-ай» Тамды бөбекжай- балабақшасы

Тақырыбы:

«Тамақтану - салауатты өмір салтының негізі»

Орындаған Медбике Айтпагамбетова К.С.

2023ж

Тамақтану - салауатты өмір салтының негізі

Ұзақ уақыттан бері микроорганизмдер қоғам денсаулығы үшін үлкен мәнге ие. Соның нәтижесінде осы бағытта елеулі зерттеу жұмыстары жүргізіліп, адамзат күн сайын ол туралы білімін толықтыруда. Білім артқанмен күнделікті өмірде өз денсаулығына жауапкершілік алып, дұрыс тамақтанып жүргендер кемде-кем. Ал витаминдер мен минералдардың адам ағзасында қалыпты болуының негізгі жолы – дұрыс тамақтану.

Тамақтану, яғни тағамдық қорек алу – тіршіліктің негізі болып саналатын организмдегі заттек алмасудың дұрыс жүруіне, организмнің гомеостаз деп аталатын өзіндік ішкі тұрақтылығының қалыпты сақталуына, сонымен қатар қоршаған ортамен үйлесімді әрекеттесуіне әсер ететін ең негізгі фактор. Денсаулық дегеніміздің өзі организмнің сыртқы орта факторларының әр деңгейлі әсеріне сәйкес жауап қайтаруы арқылы сыртқы ортаның құбылмалы жағдайларына тез бейімделіп, жағымсыз факторларға қарсы тұра алу қабілеті, күші. Жағдайға сай тамақтанбау көптеген ауруларға шалдықтыратын басты себептердің бірі болып табылады.

Ас тұзын қажетті мөлшерден көп пайдалану. Бір кездері тек қана ет және дұрыс тамақтану күш береді деп саналған, яғни көп ет, май және тәттілер жеу керек деп есептелінген. Бұл пікір қоғамның кейбір бөліктерінде молшылықтың белгісі, дәулеттіліктің өлшем деңгейі болған. Бірақ, ағзадағы зат алмасу процессін ғылыми зерттеу арқылы дұрыс тамақтануда қалыптасқан пікірлер өзгеріске ұшырады.

Дұрыс тамақтану, ағзаның дұрыс қалыптасуы үшін қажетті барлық компоненттерді құрауы қажет. Оларға ең біріншіден: ақуыз, минералды тұз және су жатады, олар ағзаның «құрылыс материалдары» болып табылады. Содан кейін, көмірсулар мен майлар – қуат көзі, ақырында зат алмасуды реттеуге қажетті басқа да заттар (мысалға дәрумендер).

Дұрыс тамақтану үшін ақуыздар негізгі құрылыс материалы болып табылады. Толымды ақуыздар ет, балық, сүт, ірімшік және жұмыртқа құрамдарында бар. Минералды тұздар ағза тіндерінің (негізінен сүйектер мен тістердің) қалыптасуы үшін, жүйке және бұлшық ет талшықтарының қалыпты қозғалыстығын, қышқыл-сілтілі тепе-теңдікті ұстап тұруға қажет. Су ағзаның бір құрастырушы бөлігі сияқты, өмір үшін өте қажетті. Адам үшін күнделікті қажетті норма 1,5 литрді құрайды.

Дұрыс тамақтану үшін ақуыздар негізгі құрылыс материалы болып табылады. Толымды ақуыздар ет, балық, сүт, ірімшік және жұмыртқа құрамдарында бар. Минералды тұздар ағза тіндерінің (негізінен сүйектер мен тістердің) қалыптасуы үшін, жүйке және бұлшық ет талшықтарының қалыпты қозғалыстығын, қышқыл-сілтілі тепе-теңдікті ұстап тұруға қажет. Су ағзаның бір құрастырушы бөлігі сияқты, өмір үшін өте қажетті. Адам үшін күнделікті қажетті норма 1,5 литрді құрайды.

Дұрыс тамақтану – бұл әр түрлі тағамдарды пайдалану. Ағзаға әр түрлі химиялық элементтер қажет, ал қалыпты өмір сүру үшін қажетті құрамында барлық заттары бар тағам жоқ. Бір ерекшелік – ол ананың сүті, дегенмен бұның өзі әйел адам дұрыс тамақтанғанда болады.

Дұрыс тамақтану тіндердің химиялық құрамына ықпал етеді және зиянды қоршаған орта мен ауруларға ағзаның бекемділігін күшейтуі немесе әлсіретуі мүмкін, денсаулықтың жалпы жағдайын жақсартады.

Дұрыс тамақтанудың негізінде ақуыздардың, майлардың және көмірсулардың тағамдағы оңтайлы үйлескені. Әр адам үшін олардың тағамда қанша болуы қажеттігін анықтап білу қиын емес. Барлығы адамның қандай қызмет түрін атқаратынына байланысты.

Ақыл-оймен жұмыс істейтін адамдар аз қозғалады, бірақ олардың миы көп қуатты жұтады, сондықтан олардың тағамдарында күніне 100-110 г жуық ақуыз, 80-90 г жуық май және 300-350 г жуық көмірсулар болуы абзал. Ал дене белсенділігін көп жұмсайтын адамдарда қуат көзін көп шығындайтыны бұлшық ет, сондықтан олар үшін 115-120 г жуық ақуыз, 80-90 г жуық май және 400 г жуық көмірсулар қажет. Сонымен қатар, әр бір адам күнделікті дәрумендер мен талшықтарды пайдалану тиіс.

Тиімді тағамдар құрамы деп келесілерді атауға болады: ет, балық, сүт өнімдері, көкөністер мен жемістер. Көмірсуларына бай тағамдар аштықты жақсы қандырады (ұн тағамдары мен тәттілер), бірақ бұндай тағамның ағзаға әкелер пайдасы аз. Ұннан жасалған тағамдар мен тәттілерді пайдалануды мүлдем азайтқан жөн. Ал егер қатты тәтті жегіңіз кеп тұрса кәмпіттің орнына бір қасық бал жеңіз.

Дұрыс тамақтану күнделікті көкөністер мен жемістерді пайдалануды болжайды, олардың құрамында ағзаға қажетті минералды тұздар, дәрумендер және жеңіл қанығатын көмірсулар бар.

Тамақтану - салауатты өмір салтының негізі Дәрумендер



АС ҚОРЫТУ ЖҮЙЕСІНІҢ БҰЗЫЛУЫ

Іш қату, диарея, салмақ жинау, қандағы холестерин деңгейінің жоғарылауы, тәбеттің нашарлауы, жүректің айнуы және ішекке қоректік заттардың нашар сіңуі – витамин тапшылығының симптомдары.

Ескерту: Егер жоғарыда айтылған белгілері байқалса дереу ақ халаттылар көмегіне жүгініңіз! Микроағзаларды қабылдаудың балама жолын таңдасаңыз да дәрігермен кеңескен жөн.

Адам ағзасы үшін маңыздылығы төмен емес келесі микроағза – минералдар. Дене салмағының шамамен 4 пайызы минералдардан тұрады. Минералдың 3800 түрі бар. Соның ішінде 21-і ағзаға аса қажет. Олардың әрқайсысы өсу мен даму, жүрек ырғағын реттеу, сүйектерді нығайту және жүйке жүйесінің дұрыс жұмыс істеуі сынды әртүрлі маңызды рөл атқарады.

Егер Сізде тез шаршау, немқұрайлылық, ашуланшақтық, күйгелектік, тәбеттің күрт төмендеуі, ұйқысыздық, депрессия, апатия пайда болса, дереу дабыл қағу керек Біз жасайтын әрбір қозғалыстың артында минералдар мен витаминдердің химиялық реакцияларынан туындайтын энергия тұр. Минералдар өздері энергия (калория) бермейді, бірақ Сіз жейтін қоректік микроэлементтерден (көмірсулар, белоктар мен майлардан) энергияны босатып шығарады. Көзді ашып-жұму, тыныс алу, жүректің соғуы, ойлау, оқу, саусақты қимылдату, жүру, тіпті ұйықтау және армандау үшін де энергия қажет. Осы орайда оқырман назарына пайдалы минералдардың бір бөлігі жайлы ақпарат ұсынамыз.

Кремний — бұл байланыстырушы, шеміршектік және сүйектік тіндердің өсуі үшін қажет негізгі микроэлементтердің бірі. Ағзадағы тамырдың эластикалы болуы да осыған байланысты. Сонымен қатар бұл микроэлемент тері қабатының тұтастығына жауап беретін коллаген және эластин сияқты ақуыздарды өндіру кезінде маңызды рөл атқарады.

Марганец – тыныс алу мен жүйке жүйесінің жұмысын қалыпқа келтіреді. Егер денеді бұл минерал болмаса авитаминоз, шаршаңқылық пен бас айналуы пайда болады. Оның тәуліктік нормасы 3-4 мг. Қарақұмықтың, сұлының және жанғақтардың құрамында болады.

Фтор – кариес пайда болуының алдын алады. Әдетте тістерді нығайту үшін де қабылдайды. Балықта, ас шаянында, жұмыртқа және жанғақтың құрамында бар.

Калий – жүрек ауруларының алдын алады, қысымды төмендетеді және инсульттан қорғайды. Сондай-ақ, калий жүйке жүйесіне өте пайдалы. Тәулігіне 14 мг жеуге болады. Өрік, картоп, қырыққабат және апельсинде бар.

Фосфор – тістің саулығына жауап береді, бүйректі тастан қорғайды. Егер ағзада фосфор жетіспесе, анемия, әлсіздік және буындарда ауырсыну пайда болады.

Аталған минерал жұмыртқа сарысы, асқабақ және сүтте бар.

Кальций – сүйекті нығайтады. Ол жетіспесе сүйектер тым нәзік болады. Оның салдары омыртқаның сынуына алып келуі мүмкін. Кальцийге мұқтаж болғанда жүрек пен жүйке жүйесі толыққанды жұмыс істей алмайды. Қышқыл сүт өнімдерінде, жанғақтарда және інжірде бар.

Магний – жетіспеуінен адам үнемі шаршау сезімімен жүреді. Ағзадағы су молекулалары қадағаланбағандықтан терінің сапасы нашарлайды. Ал егер бұл минерал жеткілікті деңгейде болса қан айналымын жақсартып, бұлшықеттің ауруын жояды. Жүктілік кезінде және босану алдында да оны қабылдау керек. Күндізгі доза 1 грамм. Бидай, жанғақ және қарақұмық құрамында бар.

Мырыш – ағзаны инфекциядан қорғайды. Оның жетіспеушілігі иммунитеттің әлсіреуіне әкеледі. Бұл минерал тұмаудан, ангинадан тағы басқа да жұқпалы аурулардан қорғану үшін керек. Мырыш безеу, күйік және псориазбен күреседі. Күніне 15 мг көлемінде ағзаға түсіп тұруы қажет. Сиыр еті, ірімшік және асқабақта бар.

Йод – интеллект үшін жауап береді. Қалқанша безіне, ақыл-ойдың дамуына пайдалы. Күніне 0,4 грамм қолдану керек. Теңіз қырыққабаты, мандарин және жүзім де бар.

Темір – анемияның алдын алады. Бұл минералдың күндізгі нормасы 10 мг. Алманың құрамында кездеседі.

Мыс – терінің жағдайын бақылайды. Пайдалы минералды пайдалану теріні тегіс және балғын етеді. Әсіресе майлы теріден қиналатын адамдарға жақсы. Өйткені ол әртүрлі қабынудың алдын алады. Теңіз өнімдерінде, саңырауқұлақтарда және жаңғақтарда бар.

Қорыта келе адам ағзасы көптеген кішкентай жасушалардан тұратынын еске алайық. Олар дөңгелек, ұзын және тағаға ұқсас, әрқайсысы әртүрлі болғанымен өзінше маңызы зор. Бір жасуша басқа жасушалармен тамақтануға, оны көбейтуге және өзара әрекеттесуге қабілетті.

Сондықтан да ағзамыз қалыпты жұмыс істеу үшін оны үнемі қоректендіру



Тақырыбы:

«Балалардан ойыншықты алып қоймауға,
бөлісуге, өзін ренжітпеуге қалай үйрету
керек?»

Өткізген: Абдрахманова М.Х

Қаңтар 2024 жыл

Тақырыбы: «Балалардан ойыншықты алып қоймауға, бөлісуге, өзін ренжітпеуге қалай үйрету керек?»

Балаларға, әсіресе кішкентайларға, бөлісу қиын. Бұл даму процесінің қалыпты бөлігі. Осы-мұны білу және қабылдау - бұл балаға жомарт алам болуға көмектесетін алғашқы қадам.

Өзімшілдік бөлісу қабілетінен бұрын пайда болады. Ұмтылу меңгеру - табиғи реакция рас-тұщого бала. Өмірдің екінші және үшінші жылында бала өзін анамен бірлікте түсінуден бас тартып, өзін анадан бөлек анықтай бастайды. "Мен өзім!" мен "Менікі!" - баланың негізгі сөздері. Шын мәнінде, "менікі" - бұл балаға оңай айтылатын сөздердің бірі.

Өсіп келе жатқан бала заттарға да, адамдарға да қатты сүйіспеншілік танытады. Бір жасар балаға анасын "бөлісу" қиын; екі жасар балаға ойыншық аю. Кейбір балалар ойыншыққа соншалықты байланған ("бекітілген"), ескі жыртылған қуыршақ баланың бөлігі болады.

Бала бөлісуді қашан үйренеді деп күту керек. Бөлісуге деген шынайы ықылас жанашырлыққа, басқа адамның пікірін түсінуге және әлемді оның көзімен немесе оның көзқарасымен көруге негізделген. Алты жасқа дейінгі балалар мұны әрең жасай алады. Негізінен олар бөліседі, өйткені сіз оларды осылай үйретесіз. Екі-екі жарым жастағы бала өз ойыншықтарын бірлесіп пайдалануды оңай үйренеді деп күтпеңіз. Екі жасқа дейінгі балалар басқа балалармен ойнауға дайын, бірақ олармен емес. Олар басқа баланың не сезінетіні немесе сезінетіні туралы ойламайды. Шебер тәрбиелемен өзімшіл екі жасар бала үш-төрт жасқа дейін қыңыр бола алады. Балалар бір-бірімен ойнай бастағанда және ойын барысында ынтымақтаса бастағанда, олар бөлісудің мағынасын түсіне бастайды.

Төрт - бес жаста болса да, бала әрқашан бөлісуге дайын бола бермейді. Бала кейбір нәрселерге құрметпен қарауы мүмкін. Бұл сүйікті ойыншық немесе жыртылған көрпе болуы мүмкін. Ол үшін бұл сіз үшін үйлену сақинасы немесе анасы сізге берген Мұрагер сияқты. Баланың өз мүлкіне құқығын құрметтеңіз және қорғаңыз. Сіз не істей аласыз?

Баланы бөлісуге мәжбүрлеменіз. Оның орнына, баланы осы ниетпен сезінетін қарым-қатынас пен Орта жасаңыз. Меншік күш береді. Сіз үшін бұл тек ойыншықтар. Бала үшін бұл құнды, қымбат заттар. Бөлісу қабілетін ынталандыру арқылы баланың сезімдерін құрметтеңіз. Баланың топтық ойыннан өз орнын тапқанын бақылаңыз. Егер бала ұрлауға бейім болса-басқа балалар онымен ойнамайды. Егер ол әрдайым құрбан болса, онда ол "жоқ" сөзінің Күшін түсінуі керек. Мектепке дейінгі жылдары бала табиғи түрде "бұл маған не береді" кезеңінен өтіп, "бұл бізге не береді" әлеуметтік маңызды кезеңіне өтеді. Бірте-бірте, ата-аналардың көмегімен балалар, егер олар бөлісе алатын болса, өмір тегіс болатынын біледі.

Жомарттық қалыптастырыңыз. Маймыл көргенін жасайды. Егер үлкен маймыл бөлінсе, жалқау да солай істейді. Егер біреу сізден "ойыншықтарыңыздың" бірін сұраса, бөлісуді ұмытпаңыз. Бұл тәрбиелік сәт болсын: "анам өзінің кітабын досымен бөлісті". Сіз өз сөздеріңізді іс-әрекеттермен күшейтесіз, бұл өте сенімді. Балаға ұсыныңыз: "мен сізбен қуырылған жүгерімен бөліскім келеді ме?", "Бізге бар, біз сізге орын табамыз". Егер сізде бірнеше бала болса және олар жасына жақын болса, сіз өзіңізді тек біреуіне арнай алмайтын уақыт келеді. Сіз жасай алатын ең жақсы нәрсені жасаңыз - уақытты бөліңіз. "Әділетсіздік" - бұл балалық

шақтағы жалғыз қайталанатын шагым. Мүмкіндігінше барлық балаларға бірдей қол жетімді болуға тырысыңыз.

Ойнаңыз. "Әкемді бөлейік" ойыны: екі жасар баланы бір тізеге, ал төрт жасар баланы екінші тізеге отырғызып, екі балаға да олар үшін маңызды адамды қалай бөлуге болатындығын түсіндіріңіз.

Тіпті екі жасар бала да "өз байлығымен бөліс" атты ойынға қатыса алады. Кішкентайға бірнеше гүл, печенье, текшелер немесе ойыншықтар беріңіз және оларды бөлмедегі барлық адамдармен бөлісуді сұраңыз: "үлкен ағасына беріңіз. Бір әкеге беріңіз". Сіз маңызды белгіні қалыптастырасыз - бөлісу-бұл қалыпты өмір салты, бөлісу қуаныш әкеледі.

Қашан бастау керек. Біз кішкентайлардың өздері бөлісе бастайды деп күтпейміз, оларды осы үшін ынталандыру үшін барлық мүмкіндікті пайдалануымыз керек. Балаңызға достарыңызға өз қалауыңыз туралы қалай айту керектігін түсіндіріңіз. Мысалы: "Саша көлікті жөндеген кезде, сіз оған бара аласыз. Оның қашан аяқтайтынын сұраңыз "немесе" қолыңызды созып, күте тұрыңыз, Арай бұл-бала дайын болған кезде сізге қуыршақ береді". Егер ойыншыққа байланысты жанжал басталса, кейде ересектерге араласпаған дұрыс. Балаларға дауды шешуге уақыт пен орын беріңіз. Шетте тұрыңыз және бақылаңыз. Егер топтағы қарым-қатынас динамикасы дұрыс бағытта дамып, балалар мәселені өздері шешсе, қуә болыңыз. Егер жағдай нашарласа, араласыңыз. Өзін - өзі оқыту - тәрбиешілердің көмегі аз немесе онсыз-өте маңызды.

Попеременное меңгеру. Таймерді пайдалану ойыншыққа байланысты дауларды шешуге көмектеседі. Балалар ойыншыққа қатты ұрысады. Сіз әркімнен таза атауды сұрап, араласасыз. Нөмірді сіз ойлағаныңызға жақын деп атаған адам алдымен ойыншық алады. Содан кейін сіз таймерді аузыңызға саласыз. Екі минут-жас балалар үшін жеткілікті уақыт. Үлкендерден ұзақ күте тұруды сұрай аласыз. Уақыт аяқталғаннан кейін ойыншық бір уақытта басқа балаға өтеді (ол оған қажет екенін ұмытып кетуі мүмкін). Мүмкін сіз бұл принципті жас балаларға түсіндіруіңіз керек еді. Үлкен баладан немесе ынтымақтастыққа дайын адамнан бастаңыз. Мысалы, Саша екі минут бойы ойыншыққа ие. Тай өлшемі сигналы естіледі. Ойыншықты Сашадан сөйлесу және қолдау арқылы алып, оны Катяға тапсырыңыз, Сашаға таймер сигналынан кейін оның кезегі келеді деп сендіріңіз.

Бала ойыншықты күлімсіреп, оған қайта оралатынын біліп бермес бұрын бірнеше осындай цикл қажет болуы мүмкін. Таймер принципін қолданған отбасылар оның жақсы жұмыс істейтініне көз жеткізді, сондықтан үлкен балалар анасына: "апа, таймерді қосыңыз. Саша бөліскісі келмейді".

Егер бұл әдіс жұмыс істемесе, ойыншыққа "үзіліс" қолданыңыз. Оны шкафқа салыңыз және ойыншық оны бірге қолдануды үйренгенше сол жерде қалатынын түсіндіріңіз. Уақыт өте келе балалар ойыншықты мүлдем жоғалтқаннан гөрі бірге қолданған дұрыс екенін түсінеді. Олар оқуға ынтымақтасуға, бұл ретте ұтады әрбір.

Алдын ала жоспарлаңыз. Егер сіз қонаққа барсаңыз, ойыншықтарыңызды алуды ұмытпаңыз. Мүмкін қонақта балаңызды қызықтыратын ойыншықтар бар, ал кішкентай иесіне бос қолмен келмеген қонақпен бөлісу оңайырақ болады. Сіз кетіп бара жатқанда, ол барлық ойыншықтарды қайтарып ала алатындығын алдын-ала

айтыңыз. 2-3 жастағы балалар үшін бұл айқын емес және алмасу мен өзара жеңілдіктерге кедергі келтіретін үлкен алаңдаушылық тудыруы мүмкін.

Балаңыздың мүдделерін қорғаныз. Егер сіздің балаңыз ойыншығын қатты бағаласа, онда бұл сезімді құрметтеңіз, бірақ оны Жомарт болуға үйретіңіз. Бала көбінесе ешкіммен бөліскісі келмейтін кейбір ойыншықтарға ерекше назар аударады. Басқа балалар оларды алып кетпеуі үшін оларды алып тастауға кенес береміз. Ойын басталмай тұрып, балаға ойыншықтарды бөлісуге дайын және алып тастау керек ойыншықтарды бөлуге көмектесіңіз.



«Жұлдыз-ай» Тамды бөбекжай-балабақшасы

Такырыбы:
«Үйдегі» ойын

Орындаған: Агадиева К.А.

2023-2024 жылы

«Үйдегі» ойын.

Мақсаты: Балаларды көңілді ойынауға ата-анамен бірігіп ойынауға үйрету. Қызығушылықтарын арттыруға, сөздік қорыңдарын дамыту. Ойын кезінде балалармен қызықты ойынауға қалыптастыру.

Үйде балалармен ойнау - бұл баламен жақын қарым - қатынаста болудың, басқа жарқын есте сақтауды құрудың, сонымен қатар баланың жасына байланысты оның есте сақтауын, байқауын, қиялын, сөйлеуін дамытудың ең оңай және жағымды әдісі. дағдылар, қарым - қатынас жасау қабілеті және басқа да маңызды қасиеттер. Егер сіз бұл мәселеге жүрекпен қарасаңыз, жас ұрпақ қана емес, ата - аналар да жақсы уақыт өткізе алады.

Баланың назарын үйдегі ойыншықтармен ойынату: баланы қолынан ұстап, ойыншықтарды беріп ойынату, көңіл күйлерін көтеру ақылы күнбе-күн үйде ойыншықтармен ойыну керек. Ата-аналар балалары ойыншық ойынап болған соң «Ойыншықтарды орына жинау» сияқты қиын емес жаттығулар жасаңыздар, баланы ересек адамға қолынан келген көмегін көрсетуге баулыңыз: Заттың атын атаңыз, мысалы: «Ыдыстар», «Машиналар», «Қуыршақ» Орнына қойыңыз. Балаға: Үйде балалармен ойнау - бұл баламен жақын қарым - қатынаста болудың, басқа жарқын есте сақтауды құрудың, сонымен қатар баланың жасына байланысты оның есте сақтауын, байқауын, қиялын, сөйлеуін дамытудың ең оңай және жағымды әдісі. дағдылар, қарым - қатынас жасау қабілеті және басқа да маңызды қасиеттер. Егер сіз бұл мәселеге жүрекпен қарасаңыз, жас ұрпақ қана емес, ата - аналар да жақсы уақыт өткізе алады.

Ата-аналар үйдегі өмірімен , балалардың бір күндік күн тәртібімен таныстыра отырып, ата-аналар қызыға тамашалап, балаларының бөбекжай-бақшадағы бір күні босқа өтпейтініне көз жеткізіп, алғыстарын білдірді.

.Балаларға көңіл бөлу керек екені жасырын емес. Кейде үлкендер дені сау бала неліктен тентек болады? Ол осылайша өзіне назар аудартқысы келеді. Баламен қызықты ойын ойнаған жөн, өйткені оның көз жасының орнына күлімсіреп, үйде қуанышты күлкі естіледі. Ересектер де кейде ойнауға қарсы емес. Әрбір жас тобына сәйкес ойын-сауық бағдарламасын таңдау маңызды. Егер отбасында бір баладан көп болса, үйде екі (немесе одан да көп) балаға арналған ойындарды тікелей жолда ойлап табуға болады. Кім 10 рет термелеуді тезірек жасай алатынын немесе бұрағышпен ескі сөрелі босататынын білу үшін компьютерде болғаннан кейін жарысуға рұқсат етіңіз. Бұл үл балаларға көбірек жарайды. Қыздар кешкі асқа дәмді нәрсе дайындай алады. Осылайша ойын артықшылықтармен біріктіріледі.



Тақырыбы:
«Кішкентай көмекшілер»
ерте жастағы балаларды ұсақ
моторикаға дамыту

Тәрбиеші: А.О.Едигина

Тақырыбы: «Кішкентай көмекшілер» ерте жастағы балаларды ұсақ моторикаға дамыту

Ұсақ моториканы дамыту жұмыстарын ерте сәбилік шақтан бастаған дұрыс. Омыраудағы баланың өзіне саусақтағы бас миымен байланысқан активті нүктелеріне әсер ете отырып массаж жасау керек. Баланың саусақтарының қимылы немесе ұсақ моториканың жақсы жетіліп дамуы, ол мидың және тілдің жетілуімен тікелей байланысты. Ұсақ және жалпы моториканы дамыта отырып, біз баланы мұхияттылыққа тәрбиелейміз.

Саусақ ойыны арқылы баланың сөйлеуге деген талпынысы, қабілеті дамып, ынтасы артады. Сөйлеу тілі мүшелері әрекетінің қозғауларының дамуы кол саусақтарының нәзік қимылдарының дамуымен тығыз байланыста болғандықтан, бала қолының ептілігін толық жетілдіру, түзету-тәрбие жұмысын жүйелі жүргізуді қалайды. Саусақ ойынын балабақшада және үй жағдайында әсерлі, көңілді түрде ұйымдастыруға болады. Баланың тілі негізінен мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Бұл кезеңде ағзаның барлық бөліктері және жүйелері қарқынды дамып, баланың дене және ой дамуына қажетті қозғалыстағы таным іскерлігі қалыптасады. Мектепке дейінгі кезеңде қолдың ұсақ моторикасы мен қимыл-қозғалыстарын дамыту жұмыстары маңызды болып табылады.

Такпакты саусақтар жаттығулары ырғаққа ілесіп қимылдауына және баланың сөйлеу ырғағының қалыптасуына көмектеседі. Сондықтан баланы ерте жастан бастап шынықтырған жөн. Саусақ ойындары сөйлеу лексикасының, сөздердің өзара байланысының (диалогты дұрыс жүргізуге, түсінік айтуға, т.б.) шындалуына себепші.



Тақырыбы: «Біздің досымыз-дәрумендер»

2023-2024 оқу жылы

Тақырыбы: «Біздің досымыз-дәрумендер»

Дәрумендердің өсіп келе жатқан бала ағзасына тигізетін әсері өте зор, өйткені олар заттардың алмасуын, иммунитеттің дұрыс қалыптасуын, жүйке жүйесінің қызметін реттейді. Кейбір дәрумендердің тапшылығы балалар өліміне тікелей ықпал етеді.

Дәрумендердің бала ағзасында жетіспеушілігінен «гиповитаминоз» деген құбылыс пайда болады. Гиповитаминоздың даму себептерін екі үлкен топқа бөлуге болады:

1. Сыртқы себептер:

дәрумендердің бала ағзасына жеткіліксіз мөлшерде түсетін жағдайлар. Мәселен, нәрестені ұзақ уақыт сиыр сүтімен тамақтандырғанда, тамақ құрамында көкөністердің аз болуы, жеміс-жидек шырындарын балаға кешіктіріп немесе жеткіліксіз мөлшерде беру, тамақты дұрыс дайындамау және сақтамау, құрамында көмірсулары көп тағамдарды – қант, ақ нан, кондитерлік өнімдерді шамадан тыс мөлшерде пайдаланғанда.

Дәрумен тапшылығы балалар ұзақ ауырғанда, дәрі-дәрмектер ішкенде де пайда болады. Ондай дәрілерге сульфаниламидтер, антибиотиктер, фенобарбитал, изониазид, дигиталис, антацидтер жатады.

2. Ішкі себептер:

бала асқазан, өт, бауыр, ұйқы безі, ішек ауруларымен сырқаттанғанда және ауыр, ұзаққа созылған инфекциялық ауруларда, темекі тартатындар мен нашакорларда ағзасына ауыр физикалық салмақ түсетін спортшы аналарда гиповитаминоз пайда болады. Гиповитаминоздың негізгі клиникалық белгілері

- баланың көңіл-күйінің төмендеуі

- ақыл-ойы, күш-жігері әлсірейді. Оның ішінде кішкентай балалардың тәртібі нашарлап,

қимылдау қабілеті азаяды, психикалық дамуы тежеліп не өзгереді;

- баланың иммунитет жүйесінің жұмысы төмендейді, яғни олар инфекцияларға қарсы тұра алмайды, кез келген аурумен тез ауырады олар ұзақ ауырып, көбіне аурудың созылмалы түріне айналады;

- баланың физикалық

дамуы төмендеп, өзінің жасына сай келмейді, дене салмағы мен бойы өз құрбыларыныкінен қалыс келеді;

- ағза мүшелері мен

жүйелерінің қалпына келу қабілеттілігі төмендейді.

Әсіресе, дәрумендер тапшылығы пайда болатын көктем айларында баланың ішетін тамақ құрамында жеткілікті мөлшерде көкөніс, жеміс-жидектер болуы керек. Сонымен қатар, ет, жұмыртқа, сүт және сүт өнімдері мен өсімдік майларының да қажетті мөлшерде болуы шарт.

Сондықтан біз қай дәрумендердің қандай қасиеті бар екенін және қандай өнімдерде болатынын білуіміз керек.

А – дәрумені көздің қоруін жақсартады, терінің жазылуына, жаңаруына көмектеседі, бауырды қорғайды. Ол сәбізде, шабдалда, сары өрікте, бананда, жүгеріде, асқабақта, жұмыртқада, қаймақта, шпинатта болады.

В1 – дәрумені көмірсулар айналымын, судың тепе-теңдігін реттейді. Ол қара нанда, кебегі бар нанда, бауырда, жармада, етте, сиыр сүтінде болады.

В2 – дәрумені ағзаның өсуіне, заттардың алмасуына көмектеседі. Сүтте және оның өнімдерінде, етте, балықта, нанда, ашытқыда болады.

В6 – дәрумені жүйке қызметін реттейді, жүрек етінің жиырылуын күшейтеді. Ол бауырда, қара нанда, картопта, етте, балықта, бананда, бұршақта, сояда болады.

В12 – дәрумені бауыр мен жүйке жүйесіне жақсы әсер етеді, қанның ұйытушы жүйесін жақсартады. Бауырда, бүйректе, жұмыртқаның уызында болады.

С – дәрумені қанның ұйығыштығын, ағзаның инфекцияларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Цитрустарда, итмұрында, қарақатта, қырыққабатта, кивиде, сельдерейде болады.

Д – дәрумені сүйектің минералдануы мен қатаюына көмектеседі. Балық майында, треска бауырында, балық уылдырығында, жұмыртқада, сүтте, сары майда бар.

Е – дәрумені тері мен шырышты қабаттың жазылуын жақсартады. Жаңғақта, көк бұршақта, жүгеріде, цитруста, сельдерейде, өсімдік майында болады.

РР – дәрумені қан тамырларын күшейтеді, бауырдың қызметін жақсартады және жүрек бұлшық етіне жағымды әсер етеді. Бұршақ және бұршақ тектес өсімдіктерде болады.



Тақырыбы: «Балаңызды жақсы білесіз бе? »

Ата-аналарға сауалнама

Орындаған: Аскарова А.Р.

2023-2024 оқу жылы

Сауалнама.

«Өз балаңызды жақсы білесіз бе?»

1. Балаңыздың ең жақын досы кім?
2. Балаңыздың сүйікті асы қандай?
3. Балаңыздың туған күні қашан?
4. Балаңыздың аяқ киім өлшемі қанша?
5. Балаңызды қандай сөзбен еркелетесіз?

